

1 неделя											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С				
			Белки	Жиры	Углеводы						
День первый											
Завтрак											
№ 424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98 B1 ,0,005, B2 0,07 A 64,0,E0,44				
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00				
	сыр	22	20								
№414\05	Макароны отварные с маслом	200\5	7,2	6,4	51,2	278	Ca 1914, Fe 1,91 B1 0, 053 C 0,18A 135,2,E0,74				
	Макаронные изделия	68	68								
	Масло сливочное	12	12								
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0				
	Чай заварка	1	1								
	Сахар	15	15								
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08				
	Итого за завтрак		18,79	16,39	81,19	533,26					
День второй											
Завтрак											
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18	16,88	17,1	296,2	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0				
	Капуста свежая	215	173								
	Масло растительное	5	5								
	морковь	4	2,5								
	Лук репчатый	7,5	6								
	Томат паста	4	4								
	Мука пшеничная	2,2	2,2								
	сахар	3	3								
	Говядина или свинина не жирных сортов	110	81								

№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,52</b>	<b>17,02</b>	<b>46,84</b>	<b>424,2</b>	

**День третий**

**Завтрак**

№41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>8,79</b>	<b>0,1</b>	<b>80,03</b>	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	масло сливочное	15,4	15				
№36\05	<b>Каша молочная «Дружба» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>232</b>	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	соль	1	1				
	Масло сливочное	10	10				
№248\05	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102
	Какао порошок	3	3				
	молоко	210	210				
	сахар	20	20				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,24</b>	<b>16,86</b>	<b>85,75</b>	<b>545,31</b>	

**Четвертый день**

**Завтрак**

ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,81</b>	<b>7,27</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	картофель	205	153				

	молоко	29	27				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№58\05	<b>Фрикадельки из куриного мяса</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>15,3</b>	<b>7,8</b>	<b>223</b>	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	114	74				
	молоко	23	23				
	Хлеб пшеничный	15	15				
	Масло растительное	5	5				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,13</b>	<b>22,81</b>	<b>68,89</b>	<b>557,62</b>	

**День пятый**

**Завтрак**

№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>5,07</b>	<b>40,26</b>	<b>225,27</b>	Ca 7,07 Fe 0,647, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	65	65				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№259\05	<b>Биточки рыбные с овощами запечённые</b>	<b>100</b>	<b>12,22</b>	<b>7,27</b>	<b>17,65</b>	<b>185</b>	Ca 126,0 Fe 1,55, B1 0,1, B2 0,15, C 14,52
	рыба	68	43				
	морковь	10	7,5				
	капуста	10	7,5				
	яйцо	1\4 шт.	10				
	молоко	6,25	6,25				
	Масло растительное	4	4				
	сыр	10,5	10				
	мука пшеничная	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	молоко	35	35				
№241\05	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	Ca 0,2, Fe 0,04

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,04</b>	<b>12,48</b>	<b>103,5</b>	<b>603,42</b>	

День шестой

## Завтрак

№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№1\13A	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	8,82	7,23	26,09	204,94	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	65	65				
	Лук репчатый	9	7				
	Морковь	38,5	29				
	Масло растительное	4	4				
	Томат паста	5,5	5,5				
	Масло сливочное	7	7				
№50/06	Бифштекс по домашнему рубленный	75	18	18	5,85	259,24	
	Говядина	91	90				
	Лук репчатый	11	9				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	9	9				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак:		33,94	31,17	61,68	664,18	
День седьмой							
Завтрак							

№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,81</b>	<b>7,27</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	картофель	205	153				
	молоко	29	27				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№591\05	<b>Гуляш из филе грудки куриный</b>	<b>125</b>	<b>23,6</b>	<b>1,8</b>	<b>98,5</b>	<b>137</b>	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04
	Грудка куринная	140	108				
	Томат паста	7,5	7,5				
	Лук репчатый	27	22,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,93</b>	<b>9,21</b>	<b>156,19</b>	<b>457,62</b>	

**День восьмой**

**Завтрак**

№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
Табл. № 8 стр162\05	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>4,4</b>	<b>16,4</b>	<b>42</b>	<b>344</b>	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2, C 4,8 A 1400,E 4,6 Mg 58,6
	Крупа рисовая	44,4	44,4				
	Молоко	164,4	164,4				
	сахар	6	6				
	соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,52</b>	<b>22,34</b>	<b>71,74</b>	<b>544</b>	

**День девятый**

**Завтрак**

№153\05	<b>Жаркое по-домашнему с мясом</b>	<b>200</b>	<b>29,16</b>	<b>23,53</b>	<b>85,6</b>	<b>461,87</b>	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Говядина или свинина не жирных сортов	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>31,68</b>	<b>23,67</b>	<b>115,34</b>	<b>589,87</b>	

**День десятый**

**Завтрак**

ТТК	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>100</b>	<b>17,64</b>	<b>7,8</b>	<b>3,12</b>	<b>154,26</b>	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Минтай полуфабрикат	124	119				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	<b>Рис с овощами</b>	<b>180</b>	<b>4,04</b>	<b>8,24</b>	<b>30,31</b>	<b>198,67</b>	Ca 29,58 Fe 0,81 B1 ,0,04, C 12,68 A 323,4,E 0,506 Mg 31,76, P 1,92
	Крупа рисовая	48	48				
	морковь	34	28				

	Лук репчатый	21	17				
	Зеленый горошек консервированный	28	18				
	Масло сливочное	12	12				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25</b>	<b>16,28</b>	<b>66,57</b>	<b>494,93</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>22,479</b>	<b>18,823</b>	<b>85,769</b>	<b>541,441</b>	
<b>День одиннадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>8,79</b>	<b>0,1</b>	<b>80,03</b>	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	<b>Макароны запечённые с сыром</b>	<b>180\5</b>	<b>12</b>	<b>12,72</b>	<b>46,09</b>	<b>336,73</b>	Ca 13,49 Fe 0,1,00, B1 0,09, B2 0,030, C 0
	Макаронные изделия	61	61				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
	сыр	21	20				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,06</b>	<b>25,7</b>	<b>76,18</b>	<b>600,02</b>	
<b>День двенадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
№274\05	<b>Мясо тушеное с овощами в соусе</b>	<b>210</b>	<b>20,02</b>	<b>16,4</b>	<b>13,63</b>	<b>281,76</b>	Ca 39,30 Fe 1,86, B1 0,12 B2 0,16, C 4,57
	Говядина или свинина не жирных сортов	132	97				
	морковь	16,5	13				
	картофель	95	71				

	Горошек зелёный консерв.	9,5	6				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	5	5				
	Лук репчатый	12	8				
	Масло сливочное	6	6				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,54</b>	<b>16,54</b>	<b>43,37</b>	<b>409,76</b>	
<b>День тринадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
№469\05	<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным</b>	<b>200\20</b>	<b>12,94</b>	<b>16</b>	<b>32,01</b>	<b>432,79</b>	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	Крупа манная	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное,	7	7				
	Молоко сгущенное	22	20				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,46</b>	<b>16,14</b>	<b>61,75</b>	<b>560,79</b>	
<b>День четырнадцатый</b>							
<b>Завтрак</b>							
TTK	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>14</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25

№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	<b>3,74</b>	<b>4,89</b>	<b>20,52</b>	<b>146,21</b>	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04, B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206,5				
	Масло растительное	6	6				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№637/05	<b>Куры отварные</b>	<b>100</b>	<b>26,02</b>	<b>16,91</b>	<b>0,83</b>	<b>222</b>	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 ,0,09, C 1,4 A 4,0,E 0 ,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	143	125				
	Лук репчатый	4	3				
	Масло сливочное	5	5				
№263,264\05	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>17,7</b>	<b>79,36</b>	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>33,08</b>	<b>22,04</b>	<b>54,49</b>	<b>510,21</b>	
	<b>Итого за 14 дней</b>		<b>22,50</b>	<b>19,19</b>	<b>78,11</b>	<b>535,37</b>	